



## Licuada de Frutas

**Sirve:** 2 porciones

Diviértase experimentando con las diferentes frutas y jugos en este delicioso licuado de frutas.

### Ingredientes

- 1 banana grande
- 1 **taza** fresas o duraznos frescos
- 1 **cartón** yogur de vainilla (8 onzas, bajo en grasa)
- 1/2 **taza** jugo de frutas

### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe a máxima potencia hasta tener una mezcla

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>222</b>
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	79 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	37 g
Azúcares Añadidas	9 g
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	40 IU
Calcio	239 mg
Hierro	1 mg
Potasio	722 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: red;">■</span> Frutas	1 1/4 tazas
<span style="color: blue;">■</span> Lácteo	1/2 taza

homogénea.

3. Vierta en 2 vasos. Sirva inmediatamente.

## Notas

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes